

Roberto Re e Roy Martina

ENERGY FOREVER

DUE FAMOSI COACH

**INSEGNANO I SEGRETI PER UNA VITA PIENA
DI BENESSERE E VITALITÀ**

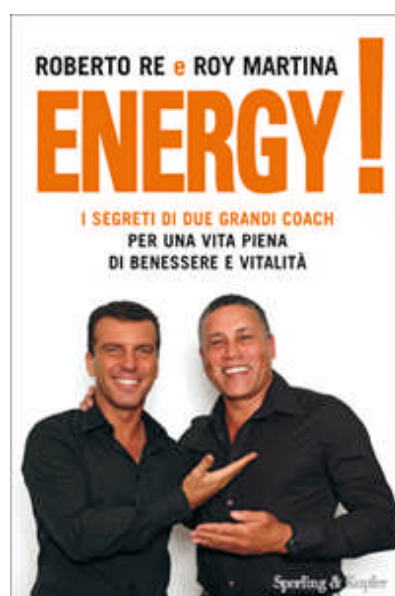


BRUNO EDITORE

ROBERTO RE e ROY MARTINA

ENERGY FOREVER

Free-Ebook estratto da:



su autorizzazione Sperling & Kupfer

In collaborazione con:



Titolo

“ENERGY FOREVER”

Autori

Roberto Re e Roy Martina

Editore Ebook

Bruno Editore

Editore Libro “Energy”

Sperling & Kupfer

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l’autorizzazione scritta dell’Autore e dell’Editore. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Introduzione

di Roberto Re



Conosco il dottor Roy Martina dal 1995, quando venni invitato a frequentare un suo seminario a Brescia riservato a medici e terapeuti italiani. Benché non appartenessi a nessuna di queste due categorie, essendo all'epoca semplicemente un giovane formatore, ebbi l'opportunità di seguire interamente i tre giorni di corso.

Roy spiegò l'importanza delle emozioni e di come avessero un ruolo determinante nel provocare svariate patologie e nel velocizzare o limitare il processo di guarigione. Le nozioni di psiconeuroimmunologia (PNI), la scienza che studia la diretta correlazione fra le emozioni ed il sistema immunitario, parevano a me, non addetto ai lavori, così sensate, logiche e per certi versi ovvie, che mi stupivo nel riscontrare la difficoltà di tutti quei

professionisti del settore ad assimilarle, capirle e soprattutto ad accettarle. Ho sempre trovato affascinante scoprire qualcosa di nuovo e la mia mente è sempre aperta a nuovi stimoli, nuove idee e nuove possibilità. Per molti di quei medici, invece, i messaggi di Roy suonavano come una sfida, una minaccia alle loro sicurezze, a tutto ciò che avevano sempre saputo e dogmaticamente applicato; non contemplavano nemmeno la possibilità di metterlo in discussione, semplicemente perché «era sempre stato così».

Certo, non tutti nel gruppo avevano questo atteggiamento, ma una grandissima maggioranza sì.

E considerando che, per il semplice fatto di aver deciso di partecipare a un corso di formazione del genere, quei medici rappresentavano già una compagine di mentalità particolarmente aperta rispetto alla media, di certo quei tre giorni non mi aiutarono ad aumentare la mia stima nei confronti della categoria. Mi sembrava davvero inconcepibile il loro disorientamento di fronte a ciò che a me pareva evidentissimo. Insomma, un quadretto ben poco edificante...

Eppure quelle stesse persone erano incredibilmente impegnate a fare del loro meglio ogni giorno, lavorando come dei pazzi, rendendosi disponibili a ogni ora per i propri pazienti e vivendo, nella maggior parte dei casi, il loro lavoro come una vera e propria missione, una vocazione scelta sin da bambini, quando dissero «da grande voglio fare il dottore», con la spinta idealistica di fare del bene agli altri. Era chiaro quindi che non fosse una questione di cattive intenzioni o di malafede, ma semplicemente di non conoscenza, di condizionamenti, di una *forma mentis* poco duttile che influenzava la visione delle cose.

Roy, al contrario, mi appariva come un professionista e un uomo di livello enormemente superiore e di mentalità incredibilmente più evoluta. Ammiravo il modo con il quale cercava di spiegare loro quanto fossero responsabili del benessere dei loro pazienti, alternando pacatezza e comprensione a messaggi a volte oltremodo duri e diretti. Come quando disse loro che se fossero state ancora in vigore le regole dell'antica medicina cinese, secondo le quali il medico veniva pagato non in base alla sua prestazione, ma solo a guarigione del paziente avvenuta, la maggior parte di loro non avrebbe avuto nemmeno i soldi per

mangiare! O quando citò come modello di incongruenza il presidente di una associazione di medici, che con i suoi trenta chili abbondanti di sovrappeso, il suo respiro affannato per i due pacchetti di sigarette al giorno che fumava e la sua pelle grassa, che trasudava tossine, incarnava l'immagine perfetta del malessere...

Per tre giorni chiese loro in continuazione: «Come potete essere dei portatori di benessere, se siete l'immagine del malessere? Come potete pensare che i vostri pazienti seguano i consigli che date loro, se poi voi siete i primi a non farlo? Come potete fare del bene agli altri se non siete in grado di trattare bene voi stessi?»

Non smise mai, durante quei tre giorni, di far passare, tra una nozione e una tecnica terapeutica, quei messaggi. Sottolineando soprattutto quanto cambiare quello stato di cose sarebbe stato importante per loro come persone, molto più che come dottori.

E dalla sua parte aveva una congruenza assoluta tra ciò che diceva e ciò che rappresentava con la sua persona. Parlava di vitalità e di energia, di come ottenerla e di come mantenerla molto più che

con le parole con tutto il suo essere. Rimasi affascinato dalla sua forza, dal suo equilibrio psicofisico e dal livello di benessere che irradiava. E poiché tenere corsi di formazione era la mia attività, non potei fare a meno di pensare che rappresentava tutto quello che avrei voluto essere. Al contempo però il paragone era frustrante: aveva tredici anni in più di me, eppure faceva risuonare la parola «Energy!», in modo molto più credibile di quanto facessi io...

Ero arrivato a quel seminario quasi per caso e ne uscii profondamente cambiato. Fui costretto a fare un bilancio: non ancora trentenne ero già sovrappeso, mangiavo male e non facevo sport perché lavorando mediamente dieci/dodici ore al giorno «non avevo tempo».

Avevo smesso di fumare appena due mesi prima, cosa che facevo dall'età di quattordici anni, ma avevo di riflesso messo su anche due chiletti, poiché, come accade a molti, non avevo fatto altro che sostituire un abbattistress, la sigaretta, con un altro, il cibo.

Mi resi conto che c'era una grande differenza tra essere in salute

ed essere «non malati». Io non stavo male, non avevo mai sofferto di particolari patologie, ma non avevo certo il livello di energia e vitalità che dimostrava quel signore che mi trovavo lì davanti.

Qualcosa non tornava. Pochi anni prima ero un ragazzo pieno di energia. Pochi anni dopo sarei diventato, proseguendo di quel passo, il classico uomo di mezza età appesantito e a rischio di infarto.

Conoscere Roy e i suoi insegnamenti, ha influenzato notevolmente il mio stile di vita, cambiando la qualità della mia esistenza. In due mesi persi una decina di chili, non toccai mai più una sigaretta, ripresi a fare sport e iniziai a inserire nella mia quotidianità la giusta attenzione per me stesso e per la mia salute e vitalità. E non ho mai più smesso: sono ormai passati più di tredici anni da quel weekend e mi sento pieno di energia e vitale come mai nella mia vita, senza che questo abbia comportato alcun particolare sforzo da parte mia. Al compimento del mio quarantunesimo compleanno mi sono trovato in una forma fisica che non avevo mai avuto, nemmeno quindici anni prima, e quotidianamente ho il piacere di confrontarmi con molti miei

coetanei che nel corpo e nello spirito appaiono ben più vecchi di me.

Per carità, sono consapevole che tutto può cambiare molto velocemente e che questo stato di cose potrebbe mutare indipendentemente dalla mia volontà.

Ma sono anche consapevole che siamo noi i responsabili della nostra vita e che la influenziamo con le nostre scelte costantemente e che siamo quindi i principali responsabili della nostra salute e del nostro benessere. E io da quel seminario con Roy Martina ho deciso di assumermi la responsabilità di fare quello che è in mio potere per stare bene, vivere a lungo e godermi il più possibile tutto ciò che la vita offre e di farlo senza sforzi, sofferenze o costrizioni particolari! Caratterialmente non sono una persona troppo disciplinata, non amo le imposizioni e non mi piace sentirmi costretto da regole: quello che ho fatto per il mio benessere l'ho fatto con piacere e senza sforzo, esattamente come andrebbe fatto e come piacerebbe a chiunque!

In questo libro cercherò di spiegarti insieme a Roy come potrai

anche tu fare lo stesso se lo vorrai.

Come nasce questo libro?

Un'altra conseguenza del seminario fu che io e Roy diventammo grandi amici e la nostra amicizia è per me uno dei pochi punti fermi nella mia vita. Stare insieme è sempre piacevole e rigenerante, in particolare quando abbiamo la possibilità di lavorare fianco a fianco, visto che condividiamo la stessa passione per la crescita e lo sviluppo personale.

Da tempo avevamo in cantiere l'idea di scrivere insieme un libro, ne parlavamo da anni, ma entrambi eravamo troppo impegnati con le nostre attività.

Fino a quando Roy mi ha chiamato e mi ha detto che aveva pubblicato un nuovo libro in Olanda, Paese in cui risiede facendo spola con gli Stati Uniti, e che avrebbe avuto piacere che io ci mettessi mano, lo integrassi e che lo pubblicassimo in Italia a doppia firma. È così che nasce *Energy!*, il libro che si trova in questo momento tra le vostre mani.

Il 70% di ciò che leggerete è da attribuire a Roy e ovviamente, in quanto medico, sarà lui a trattare di salute, energia, vitalità, alimentazione e campi affini. Nonostante io stesso abbia letto e studiato molto riguardo a questi argomenti, lascio a lui la responsabilità di esporli sia da un punto di vista scientifico che divulgativo.

Il mio contributo è quello di «esperto della mente» e personal coach. In questi anni ho aiutato centinaia di migliaia di persone attraverso i miei libri, video e corsi dal vivo a raggiungere i loro obiettivi sfruttando al meglio il loro potenziale. Mi occuperò di farvi applicare gli insegnamenti di Roy nel modo più facile ed efficace possibile. Vi spiegherò come usare le risorse mentali ed emozionali a vostro vantaggio, come stimolare la vostra motivazione e usare la vostra mente come acceleratore di risultati piuttosto che come freno.

Ma soprattutto il mio contributo è quello di testimonial vivente di ciò che Roy insegna. Ho applicato e applico le sue indicazioni ogni giorno della mia vita e per me hanno fatto la differenza! Non sarei chi sono e non potrei fare quello che faccio, al livello a cui

lo faccio, se non avessi queste armi a disposizione che si chiamano energia e vitalità. E le devo a buona parte degli insegnamenti che troverete in questo libro.

Prologo

di Roy Martina



La mia più grande passione è aiutare gli altri a essere più sani, felici e vitali. Questo è il mio modo di vivere e voglio dividerlo con il mondo intero.

Insegnando in molti diversi Paesi, e dopo trent'anni di ricerche, posso affermare di aver riscontrato continuamente lo stesso problema: la medicina tradizionale ha perso di vista l'unità psicofisica dell'individuo.

Nelle facoltà di Medicina non si parla veramente di salute ed è la ragione per cui i futuri medici non sanno nulla sull'argomento, perché non vengono minimamente formati per aiutare le persone a mantenere uno stato che dovrebbe essere naturale. Vengono indirizzati verso una estrema specializzazione, verso

l'individuazione dei sintomi e alla loro soppressione con farmaci che spesso creano altri squilibri, tralasciando le cause che li hanno generati.

Basta pensare ai miliardi spesi per la ricerca sul cancro senza aver mai trovato una soluzione per capire che questo sistema non funziona.

Per quanto mi riguarda ho più di trent'anni di esperienza con malati cronici che riescono a riacquistare salute e vitalità seguendo la mia terapia. Ho addestrato, con le tecniche da me sviluppate, migliaia di medici, dentisti e terapisti in quattordici diverse nazioni, per questo sono riconosciuto come un punto di riferimento quando si tratta di curare e di prevenire il malessere cronico.

Non c'è niente che mi gratifichi di più che condividere le mie conoscenze, ma sono anche consapevole che da sole non servono a nulla. «Sapere è potere» solo se usiamo la conoscenza per agire, per modificare abitudini acquisite. Altrimenti sono semplici nozioni che non servono a cambiare lo stato delle cose.

Leggere questo libro senza agire di conseguenza è una perdita di tempo. Non troverete consigli dispendiosi né raccomandazioni particolari, ma indicazioni di puro buon senso. Tutto dipenderà da come le applicherete.

Credo fermamente che prevenire sia meglio che curare. La prevenzione è il miglior modo per investire nel futuro e questo libro, come la maggior parte dei miei insegnamenti, è orientato a questo, a creare le condizioni per stare bene.

Viaggio in tutto il mondo, mi si chiede di tenere seminari nei Paesi Bassi, in America, Cina, Taiwan, Russia, Austria, Germania, Belgio, Italia e molti altri Paesi. In questo libro troverete riassunta parte della mia esperienza e delle mie conoscenze in merito. Se oltre a leggerlo ne metterete in pratica gli insegnamenti, ne trarrete grande beneficio.

In molti casi si tratterà di argomenti che già conoscete e di cui avete già sentito parlare, ma la domanda è :«Siete intenzionati a metterli in pratica?»

Ho chiesto a Roberto Re di scrivere con me questo libro per molti motivi. Professionalmente ho una grandissima stima nei suoi confronti: nel mio continuo girovagare ho avuto modo di conoscere moltissimi trainer e posso garantirvi che raramente si trovano formatori a livello di Roberto, soprattutto per la capacità straordinaria che ha nel comunicare i suoi contenuti, trascinando con la sua passione e con l'incredibile amore per ciò che insegna tutti i partecipanti ai suoi corsi verso cambiamenti concreti e risultati tangibili. Il mondo è pieno di «insegnanti», ma pochi sono un vero esempio di ciò che dicono e lui è uno di questi. Perciò credo che la sua esperienza nel settore della motivazione possa essere un'importante risorsa per questo libro. E poiché lo considero il leader dello sviluppo personale in Italia, averlo al mio fianco nella edizione italiana di questo libro è per me un piacere e un onore. Ed è tanta la mia fiducia nei suoi confronti che, quando gli ho consegnato la stesura originale del libro, gli ho dato carta bianca nell'apportare tutte le modifiche e le aggiunte che ritenesse necessarie. Fiducia che è stata ben riposta, perché il libro così come lo avete davanti è sicuramente migliore, più completo e più scorrevole di quanto fosse prima che lui ci mettesse mano.

Ma le motivazioni professionali sono sicuramente in secondo piano rispetto a quelle personali che hanno portato a questo progetto. L'amicizia tra me e Roberto è di lunga data e lavorare insieme per noi è un'ottima scusa per passare un po' di tempo insieme, cosa che, visti i rispettivi impegni, non è per noi facilissima. Da ben tredici anni teniamo corsi insieme, ma un libro a quattro mani ci mancava e ci eravamo ripromessi più volte che l'avremmo scritto. Detto fatto.

E non c'è niente di più bello che avere un vero amico con cui condividere le cose belle che si fanno.

Parallelamente al libro è stato creato un sito, www.energypeople.it, nel quale potrete trovare approfondimenti che non potevano essere qui inseriti per motivi di spazio. Roberto e io lo terremo aggiornato in base alle richieste e ai consigli dei lettori e daremo tutte le indicazioni su prodotti, seminari, audio e video corsi e pubblicazioni utili a incrementare i benefici di tutto ciò di cui parleremo. Non è necessario finire il libro per consultarlo, anzi consigliamo di usarlo attivamente durante la lettura.

Energy! è un'edizione rivista rispetto a quella olandese. Oltre al contributo di Roberto, ho modificato la prima versione sulla base di nuove ricerche e nuove esperienze. Alcuni elementi invece sono rimasti invariati perché sono così universali che non cambieranno mai, come, per esempio, le basi dell'energia e della vitalità.

Un mondo difficile

Mai come in questo momento storico la vita è stata così frenetica: abbiamo agende piene di impegni e la mente bombardata da informazioni. Internet, BlackBerry, iPod, blog... la tecnologia avanza così velocemente che facciamo fatica a tenere il passo. In tutto il mondo occidentale la pressione e la competizione si fanno sempre più ossessive. Lo stress a cui siamo sottoposti è a livelli quasi insostenibili.

Se poi sei un manager o hai un ruolo di responsabilità devi continuamente prendere decisioni e nascondere le tue debolezze, e questo richiede molta energia. Ma anche se sei una mamma o un insegnante tutto questo capita ogni giorno.

Dobbiamo quindi proteggerci tutti quanti, non c'è nessun ruolo o lavoro talmente importante da valere una malattia o un infarto. Anzi, non è possibile limitarsi a mantenere la salute, dobbiamo garantirci qualcosa di più, imparare a essere vitali e pieni di energia! Le persone vitali hanno più potere personale, sono più estroverse hanno un potenziale maggiore e sono capaci di realizzare molto di più.

Ma come si può essere sempre al top in un mondo così caotico? Risponderemo certamente a questa domanda ma prima vorrei fare alcune riflessioni.

Viviamo in una società che premia il successo esteriore, ma se la salute viene a mancare anche il successo perde di significato. Molte persone hanno raggiunto il loro status spesso a scapito del loro benessere, hanno avuto ciò che desideravano danneggiando il loro corpo. Inoltre bisogna anche considerare che nei processi decisionali, sembra che paura, ansia e inquietudine giochino un ruolo sempre maggiore.

In Europa è impressionante il numero di giorni di lavoro persi a

causa di assenze per malattia. Nei paesi occidentali si spende dal 9 al 12% del reddito nazionale in cure sanitarie. Non sono segnali allarmanti? C'è qualcosa di strutturalmente sbagliato, sembra quasi che ci siano delle forze in grado di far ammalare le persone e di mantenerle in quella condizione.

Potrebbe sorprendere sapere che l'80% delle cure usate si basa su ricerche condotte su animali, principalmente topi, e sui cadaveri umani.

Ma gli animali sono completamente diversi dagli esseri umani, i primi sono guidati dall'istinto mentre gli altri hanno una coscienza, sono in grado di badare a sé stessi e hanno libertà di scelta. E anche se nei topi gli effetti psicosomatici non hanno alcun ruolo attivo, la medicina tradizionale deriva il 90 per cento delle malattie attuali dalle sperimentazioni condotte su di loro.

Anche fare ricerca sui cadaveri umani è molto limitante, perché chi vive non è solo un insieme di organi e tessuti ma è anche energia psichica. L'energia è l'essenza di tutto e costituisce la differenza fra vita e morte. Bassi livelli di energia provocano

l'indebolimento del sistema immunitario e, in generale, è proprio questa la causa dell'insorgere della malattia. La vitalità, invece, è un'abbondanza di energia per cui crearne in quantità è il modo migliore per ottenere una buona salute. Nulla potrà garantire la salute assoluta, ma c'è la possibilità di aumentare e ottimizzare la condizione dell'essere sani e credo che, a fronte dell'altissima diffusione dei tumori e delle malattie degenerative dei nostri tempi, sia opportuno fermarsi un momento a riflettere.

Prendere a modello i supercentenari

Qual è la causa principale di stanchezza, malattia ed esaurimento? In questo libro farete uno dei viaggi più importanti della vostra vita, quello alla scoperta della cooperazione fra mente e corpo. Ho dedicato gli ultimi quindici anni, parallelamente alla ricerca sulla cura delle patologie croniche, a studiare come prevenire le malattie, su come giungere a una salute ottimale considerando corpo e mente un'unica entità.

L'obiettivo principale delle cure mediche e della psicologia è «normalizzare» i soggetti «anomali». Qui sotto potete vedere cosa intendo dire.

Vitalità Super-salute	++	++	In questo libro ci interessiamo soprattutto a questo
«Normalità»		+/-	
Sotto lo standard	--	--	La maggioranza delle cure attuali si concentrano su questo

Un tacito accordo determina cosa è considerato la norma rispetto a salute e comportamento. Un individuo con un grado di funzionalità inferiore alla media riceve assistenza dalla società in modo da poter rientrare nei parametri.

Sono convinto che con questo tipo di approccio si possa avere un successo solo parziale. Esiste un'altra area, poco investigata, che è quella della super-salute, si tratta di quella fra «Normalità» e ++, e porta a domandarsi come mai certe persone non si ammalano mai. Credo che il modo migliore per prevenire le malattie sia proprio stimolare la super-salute: per uscire dalla zona

- - bisogna concentrarsi su ++.

Per avere i maggiori vantaggi e benefici dalla lettura di questo libro, il mio consiglio è di essere il più possibile disponibili e aperti mentalmente. Dimenticare per un po' le proprie convinzioni e affidarsi unicamente al buon senso. In molti pontificano sul cosa fare per stare bene, e poi mangiano male, fumano un pacchetto di sigarette al giorno, non fanno attività fisica. E probabilmente saranno gli stessi che si opporranno ai concetti qui espressi adducendo mille scuse per non applicarli. Questa tipologia di persone non può essere presa come esempio, è importante ispirarsi a persone sane e in piena forma, perché è da loro che c'è molto da imparare.

Una di queste è la francese Jeanne Louise Calment, arrivata a centoventidue anni e centosessantaquattro giorni. Appartiene alla categoria dei supercentenari, cioè quelle persone che raggiungono almeno i centodieci anni, un evento che accade solo a un centenario su mille, e circa un supercentenario su quindici arriva a centoquattordici anni. Finora i supercentenari documentati sono ottocento, anche se la mancanza in passato di certificati di nascita

verificabili non permette di riferire una cifra certa.

Le ricerche compiute constatano che questi soggetti non avevano a che fare con diete particolari, con specifici programmi di attività fisica, con l'assunzione di integratori vitaminici, e che la longevità non dipende nemmeno dal luogo in cui hanno vissuto. Anche la teoria che l'aspettativa di vita sia determinata dai geni è stata ormai confutata. Nel libro *La biologia delle credenze* il dottor Bruce Lipton dimostra chiaramente che i geni sono condizionati dai nostri pensieri, dalle nostre convinzioni e dall'ambiente che ci circonda: le cellule subiscono l'influenza diretta dei pensieri.

I supercentenari hanno infatti in comune l'atteggiamento mentale e una certa filosofia di vita. Sembrano possedere la capacità di gestire lo stress, le perdite e le altre difficoltà dell'esistenza rimanendo attivi in ogni situazione, guidati da un grande amore per la vita. Portano avanti passioni, interessi e progetti. Motivano gli altri, hanno degli obiettivi e fanno di tutto per raggiungerli. Sono entusiasti, appassionati, dimenticano in fretta, non rimuginano sul passato concentrandosi sul presente e sul futuro.

Hanno un grande senso dell'umorismo, sono immersi nel flusso della vita, impermeabili alla convinzione che con il passare degli anni si debba rallentare il passo. Amano la compagnia ma stanno bene anche da soli, non dipendono dall'approvazione altrui, non sono interessati a cercare di apparire interessanti, si considerano senza tempo e prendono la vita come viene.

Jeanne Louise Calment, sopravvissuta al marito, all'unica figlia e all'unico nipote è il mio modello: è stata vitale fino all'ultimo dei suoi giorni. Il mio obiettivo è raggiungere il suo record, e magari anche batterlo. Volete unirvi a me? Invecchiare non è poi così difficile e farlo con brio e vitalità è meraviglioso.

Pronti a cominciare?

L'obiettivo è la prevenzione del malessere, abbassare le probabilità di ammalarsi, di contrarre il cancro o qualsiasi altra forma di deterioramento per sentirsi più vitali ed esuberanti.

Tra le tante risorse, nel sito www.energypeople.it troverete la registrazione di una speciale tecnica di rilassamento e meditazione, simile a quelle che uso nelle mie terapie, e che

agisce a un livello inconscio. L'inconscio ha una grandissima influenza sulla qualità della nostra vita.

A ogni persona a cui faccio coaching prescrivo l'ascolto di cd con questo genere di tecniche, almeno una volta al giorno, appena svegli o prima di andare a dormire. È un modo per assicurarmi dei buoni risultati, poiché il subconscio viene programmato per ottenere salute e benessere migliorando così la qualità di vita e il livello di energia.

Considerando che è importante unire alla lettura l'azione, si può iniziare con questa pratica concreta. In ogni capitolo ci saranno indicazioni per tradurre in risultati effettivi la lettura.

La prima cosa da fare è ora iniziare il prossimo capitolo dove Roberto darà le giuste motivazioni per prendersi cura della propria energia e vitalità nella maniera più naturale possibile.

Buona lettura e buon viaggio verso l'incantevole universo dell'energia.

Stare bene è una questione di testa



Benessere. Esiste una parola più attuale, più alla moda, più trendy? È tutta un'esplosione di wellness, fitness, prodotti naturali, Spa, hammam e chi più ne ha più ne metta: il benessere è un enorme business in costante crescita. Se ne parla ovunque, su riviste specializzate e non, in trasmissioni televisive e radiofoniche, in specifici canali tematici e in centinaia di siti web dedicati.

Sembra proprio che il mondo abbia capito che avere cura del proprio benessere psicofisico e della propria salute sia di fondamentale importanza. *Mens sana in corpore sano*, dicevano i latini, e la pressione esercitata dal mondo in cui viviamo ci sta veramente obbligando a considerare questo concetto.

Quindi tutto bene? Siamo a cavallo? Le cose stanno cambiando? Abbiamo capito qual è il modo migliore di comportarci?

Neanche per idea!

È vero che siamo più informati e consapevoli proprio perché se ne parla di più e ne sappiamo di più. Ma la stragrande maggioranza delle persone è così condizionata da vecchie abitudini, mentalità e convinzioni da non fare niente, o ben poco, di ciò che si capisce che sarebbe meglio fare.

Si è certamente convinti che fare sport è una buona cosa, e non è certo un problema trovare una palestra visto che ce ne sono sempre di più a disposizione e sempre più attrezzate. Ma dopo essersi iscritti sulla scia del «Devo farlo! Devo fare un po' di sport!» la buona volontà comincia a vacillare, e allora tuta e scarpette rimangono inutilizzati come il costoso abbonamento annuale che alla fine è servito, sì e no, mezza dozzina di volte.

E lo stesso atteggiamento vale per ogni altra cosa: nonostante questa maggiore sensibilizzazione al benessere, ci si continua ad alimentare male, ad abusare di cibo, alcolici e medicinali, in particolare psicofarmaci.

In un mondo così orientato al wellness è in costante aumento il numero degli obesi anche in età giovanissima (le cattive abitudini

ci premuriamo di passarle quanto prima anche ai nostri figli...!), così come il numero dei decessi per malattie cardiovascolari. Per non parlare del livello medio di stress che inquina il corpo e lo spirito di tutti quanti.

C'è qualcosa che non torna.

Perché, pur sapendo qual è il modo di agire per il proprio bene, non lo si fa? Perché, al contrario, si continuano invece ad adottare comportamenti che alla lunga creeranno dei problemi? Perché dovrà succedere qualcosa di negativo prima di decidersi a cambiare, lavorando, a quel punto, per rimediare ai danni arrecati al proprio organismo, quando si sarebbe potuto evitare di arrivare a quella situazione estrema?

In questo capitolo vi aiuterò a dare una risposta a queste domande e, nel mio ruolo di coach, vi insegnerò a trovare le motivazioni per agire in maniera assennata e lungimirante, al di fuori delle sollecitazioni della massa. A utilizzare al meglio le vostre risorse per vivere una vita sana, energica e vitale senza per questo ricorrere a particolari sforzi ma, anzi, facendo dell'azione una

piacevole abitudine.

Come rane lessate

Avrete probabilmente già sentito la storia della ranocchia che nuota tranquillamente in una pentola piena d'acqua fredda. Quando viene acceso il fuoco sotto la pentola, e l'acqua inizia a riscaldarsi lentamente, la ranocchia trova la cosa piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura dell'acqua sale sempre di più, ora è calda più di quanto la rana possa apprezzare, infatti si sente un po' affaticata, ma ciò nonostante non si spaventa. A un certo punto, quando l'acqua è veramente calda, la rana trova la situazione veramente spiacevole, ma è così indebolita che sopporta e non fa nulla. La temperatura continua a salire, e la ranocchia non potrà fare altro che morire lessata.

Se la stessa ranocchia fosse stata buttata direttamente nell'acqua a cinquanta gradi, è probabile che con un balzo sarebbe saltata fuori dalla pentola.

È fin troppo chiaro il parallelo tra il comportamento della rana e quello degli esseri umani. Abbiamo una capacità di adattamento e

una forza di sopportazione di gran lunga superiore a quella che pensiamo di avere. Non siamo affatto deboli come si potrebbe credere: in una condizione esasperata l'individuo ha una resistenza incredibile e un livello di sopportazione del dolore davvero sorprendente. Mi ha sempre inorridito pensare alle privazioni e alle torture subite dai prigionieri di guerra, ma con la stessa intensità mi suggestiona e mi sconcerta la possibilità di poter sopravvivere in quelle condizioni. Leggendo le memorie di chi ha vissuto quel genere di esperienza la prima, istintiva reazione è dire: «Io non ce la farei mai». Ma non è così: la verità è che, come molti di noi, ce la farei perché emergerebbero lati insospettati che mi permetterebbero di resistere inaspettatamente a situazioni inimmaginabili di dolore.

Coscienza contro negligenza

Questa capacità di adattamento e sopportazione, che è ovviamente un nostro grandissimo punto di forza, diventa a volte un'arma a doppio taglio. In alcuni aspetti della nostra vita ci porta a comportarci esattamente come la rana nella pentola e a fare la stessa miserabile fine. Infatti quando un cambiamento avviene in un modo lento, si insinua nella nostra vita quasi di soppiatto,

tende a sfuggire alla coscienza. Se poi questo evento è sfavorevole il dolore che ci provoca non è immediatamente avvertibile e non suscita quindi, nella maggior parte dei casi, alcuna reazione, alcuna opposizione, alcuna rivolta.

E per quanto riguarda la nostra salute e la nostra vitalità è un tipo di comportamento molto evidente. Le abitudini sbagliate relative al proprio stile di vita non solo non provocano quasi mai sofferenza nel breve termine, ma anzi, spesso sono addirittura piacevoli e sul momento ci fanno sentire bene. Ma giorno dopo giorno, lentamente e inesorabilmente, agiscono contro di noi e prima o poi, inevitabilmente, presenteranno il conto.

Vale davvero la pena rischiare così tanto?

I principali nemici dell'energia vitale

Nemico n. 1 – Lo stress, questo sconosciuto

Nemico n. 2 – Malattia ed esaurimento

Nemico n. 3 – Tossine e «junk food»

Nemico n. 4 - Il medico con licenza di uccidere

Nemico n. 5 - Il dentista con licenza di avvelenare

Nemico n. 1

Lo stress, questo sconosciuto

La parola stress è molto diffusa ed è associata a un'emozione o a una sensazione negativa.



Adoro la tensione e la ricerca continua di nuove sfide, come, per esempio, scrivere questo libro. O praticare i miei sport preferiti come le immersioni ad alte

profondità, il windsurf, il karate e la corsa. In questo momento mi trovo sull'isola di Bonaire, nei Carabi, con mio figlio, e ci immergiamo insieme tutti i giorni. Lui sta imparando a fare kitesurfing, io faccio windsurf e scrivo. Mi sento pieno di entusiasmo e di energia, riesco a seguire con passione una decina di progetti contemporaneamente. Tutte le mattine mi alzo alle quattro e mezzo, comincio a lavorare alle cinque e alle sette faccio un'ora di ginnastica e poi continuo la mia giornata. In certi periodi lavoro fino all'una di notte, come in questi ultimi due anni. A volte un obiettivo richiede tutte le nostre forze e il nostro impegno ma è importante farlo in modo sostenibile. Non ho certo doti sovrumane: in passato, infatti, ho pagato un eccesso di attività con due esaurimenti nervosi, dai quali ho imparato cosa significhi lo stress non gestito e quali possano essere le sue conseguenze. Ora so quanto sia importante monitorare il livello di tensione nel corpo e, quando sento che ne sto accumulando troppo, mi fermo e faccio esercizi per trasformare lo stress in energia.

Può sembrare un paradosso ma lo stress è un utile ingrediente della nostra esistenza, ma, d'altro canto, può ridurre o persino

dimezzare la lunghezza della nostra vita. È come per l'ossigeno: ne abbiamo bisogno ma un'overdose può causare la morte.

Lo stress non è altro che una pressione esercitata dall'ambiente esterno che stimola una reazione di adattamento. Quindi può essere positivo in quanto sinonimo di cambiamento. Il problema sorge altrove. L'uomo segue naturalmente un ciclo di rilassamento, allarme, tensione e reazione allo stato di allarme. Nella fase della tensione vengono prodotti degli ormoni che stimolano la reazione «fuggi o combatti», indispensabile quando si doveva affrontare una tigre dai denti a sciabola. Ma se si resta costantemente nella fase di tensione senza che arrivi mai il momento di fronteggiare il nemico, gli ormoni che continuano a essere secreti nel nostro sangue provocano uno squilibrio in tutte le funzioni dell'organismo.

Spesso siamo convinti che una buona salute sia una situazione naturale e ce ne occupiamo solo quando le cose non vanno bene. Ci affidiamo allora ai medici, che sono specializzati nell'individuare i sintomi ma hanno una scarsissima esperienza nel ristabilire la salute vera e propria e ricercare le cause della malattia.

Se una persona ha mal di testa la domanda di un medico dovrebbe essere: «Qual è la causa del mal di testa?» Ma raramente si cerca l'origine di un disturbo del genere, ci si limita a prescrivere un sedativo o un antidolorifico e fine della storia. Ho visitato molti pazienti con problemi renali per aver usato per anni degli antidolorifici.

In qualità di medico alternativo e terapeuta olistico, non guardo la malattia di una persona, vedo un individuo nella sua interezza e complessità che non sta funzionando in modo ottimale.

Tornando allo stress, abbiamo visto che fino a un certo punto ha un effetto stimolante ma oltre una certa soglia provoca effetti controproducenti. In quella fase basterà una goccia per far traboccare il vaso, ma la responsabilità del crollo non sarà l'evento estemporaneo ma la situazione di tensione preesistente.

In un momento in cui abbiamo libero accesso a strumentazioni moderne, risonanze magnetiche, microchirurgia, trapianti di organi, valvole artificiali, terapie al laser e medicine alternative, sarebbe lecito sperare in un innalzamento dell'aspettativa di vita.

Invece, se consideriamo le morti per cause naturali, è praticamente la stessa di cento anni fa. Meno dell'1% della popolazione muore di vecchiaia. Cosa c'è che non va?

Negli Stati Uniti su centomila persone solo tre sono centenari. In alcuni Paesi, come l'Abkhazia in Georgia e l'Hunza in Kashmir, il numero sale tra i quaranta e i sessanta per raggiungere, in certe comunità del Tibet, addirittura i duecento. Sono persone attive fisicamente, mentalmente e socialmente, e sperimentano una certa dose di stress fino all'ultimo dei loro giorni. Nella nostra società i professionisti, leader politici, attori e uomini d'affari che continuano la loro attività anche in età avanzata vivono più a lungo della media. Non succede invece a quelle persone che dopo la pensione smettono di essere attivi. Le case di riposo per anziani, infatti, sono disastrose per la vitalità e la creatività dell'essere umano e, spesso, accelerano la corsa verso la morte.

Dal punto di vista fisiologico il nostro corpo è in grado di vivere fra i cento e i centocinquant'anni, ma l'immagine che i più hanno della vecchiaia è alquanto terrorizzante. Bisogna cambiare questa concezione perché è possibile invecchiare rimanendo vitali e pieni

di energia.

Salute e stress

Uno stress eccessivo può aumentare il rischio di incidenti, portare all'invecchiamento precoce, all'arteriosclerosi e alla perdita della memoria. Accresce la quantità di radicali liberi nel corpo, gli scarti del metabolismo, in grado di danneggiare le cellule e il DNA. È necessario imparare a utilizzare lo stress trasformandolo in una forza positiva capace di rafforzare la resistenza fisica e mentale. Può essere paragonato a un impianto nucleare, in grado di produrre molta energia a patto che funzioni il sistema di raffreddamento. Piccolissime fuoriuscite o malfunzionamenti del sistema possono avere conseguenze disastrose, evitabili con adeguate valvole di sicurezza (questo argomento verrà ampiamente trattato nel prosieguo del libro).

Lo stress, abbiamo detto, è legato all'istinto di sopravvivenza e, in caso di emergenza, determinati ormoni vengono immessi nel flusso sanguigno, arrivando a triplicare la forza di una persona. Ma visto che non viviamo nella preistoria, non è più necessario ricorrere alle reazioni fisiologiche dello stress, e quindi la

tensione non rilasciata tenderà a concentrarsi nei muscoli e negli organi.

Ma non è sempre così. In alcune popolazioni, per esempio, lo stress è del tutto sconosciuto perché le difficoltà sono concepite come l'opportunità per rafforzarsi o come la possibilità di una crescita spirituale e, di conseguenza, le accolgono con entusiasmo.

Pensate ora di essere un venditore di enciclopedie porta a porta. Potreste, dopo un certo numero di rifiuti, persino pensare che sarebbe meglio morire di fame piuttosto che farsi sbattere un'altra porta in faccia. Eppure, dietro a ogni successo si nasconde sempre una lunga serie di rifiuti. Quando avevo ventisei anni chiesi un grosso prestito per avviare un ambulatorio di medicina alternativa. Tutti mi diedero del pazzo. Ma un anno dopo era uno dei laboratori più affermati del Paese.

La soluzione sta nel trasformare lo stress, lasciandosene motivare e affascinare. Spesso ci si sente insoddisfatti perché si vorrebbe

più denaro, ma poi sono proprio le persone più ricche ad avere i problemi più grossi. Quel che fa la differenza non è quanto denaro si ha, ma la capacità di gestire i problemi.

Essere pronti al salto di qualità



Se vogliamo che la qualità della nostra vita sia migliore dobbiamo sì stare lontani dai potenziali nemici del benessere, ma è ancor più fondamentale farsi «amici» gli elementi che permettono di costruire una lunga vita piena di energia, salute e vitalità. E come nella vita di relazione possiamo attrarre e mantenere nel tempo delle amicizie di valore solo se siamo la persona giusta per farlo, cioè se la nostra mentalità, i nostri comportamenti, in nostro modo di essere, sono in sintonia con quel tipo di persone, allo stesso modo potremo circondarci di veri amici del nostro benessere e continuare a frequentarli a lungo, solo se saremo altrettanto allineati con loro e se saremo pronti ad accoglierli.

Fino a qua Roy vi ha dato alcune informazioni e indicazioni su ciò che è bene evitare, ma non è evitando le cose sbagliate che si fanno automaticamente le cose giuste. Per fare cose buone bisogna agire correttamente, non basta non fare ciò che non va fatto!

Quindi dopo aver conosciuto alcuni nemici da evitare, con il prossimo entrerete nella parte più importante del libro, ossia quella degli «amici del benessere», i dieci ingredienti fondamentali per vivere una vita piena di energia e vitalità.

Prima però di addentrarci in questa parte è mio compito mettervi in guardia: il nemico più ostico e agguerrito che potreste incontrare nei prossimi capitoli e che potrebbe impegnarsi alla morte pur di evitarvi di fare conoscenza e frequentare questi nuovi «amici del benessere», potreste essere proprio voi stessi.

E poiché il mio ruolo in questo libro è quello di essere il vostro coach e aiutarvi a trarre il meglio possibile dagli insegnamenti che riceverete, vorrei darvi alcune indicazioni da seguire durante la lettura delle prossime pagine. Questo vi permetterà di non lavorare contro voi stessi o, quanto meno, di rendervi conto di quando questo accade, per diventare sempre più consapevoli dei modi in cui andiamo ad alimentare negativamente quella parte sommersa dell'iceberg che, come abbiamo visto, è responsabile di buona parte dei nostri risultati.

Amico del benessere n. 1

EQ (Quoziente di intelligenza emotiva): la base dell'energia vitale



Come reagite allo stress e alle emozioni? Permettete a tutto quanto vi circonda di tenervi in scacco? Avete difficoltà nello stabilire dei limiti? Siete sempre alla ricerca di conferme, apprezzamento, attenzione e fiducia da parte degli altri e mal sopportate le critiche? Sentite la forte necessità di essere gratificati da complimenti?

Questi sono tutti segnali di un EQ basso.

Più il vostro EQ è basso e più vi sentirete costretti nella gabbia del vostro perfezionismo, vi affannerete per avere il controllo sull'ambiente esterno nell'illusione che lì si trovi la fonte del benessere.

Il livello del «bambino emotivo»

I «bambini emotivi» sono quei soggetti che mettono se stessi nelle mani del prossimo, che si lasciano travolgere dalle situazioni e dagli eventi. Si lasciano travolgere dalle prepotenze altrui, dalle maniere scortesche e dalla maleducazione o da una semplice risposta brusca da chi è di cattivo umore. Insomma, permettono agli altri di influenzare negativamente la loro energia.

È difficile accettare di avere questo livello di EQ, eppure capita più spesso di quanto si pensi, appartiene ad almeno due terzi degli adulti. Non è così raro, infatti, assistere ad accessi di rabbia e imprecazioni o vedere persone arrossire come peperoni e battere i piedi per terra come bambini capricciosi.

Questo succede perché l'atteggiamento emotivo e l'immagine che abbiamo di noi si definisce e si radica prima dei sette anni, quando si sviluppa la cosiddetta *Mente Critica*. Questa si comporta come il difficile accesso di un sotterraneo: rende difficile allo stadio inconscio acquisire nuovi dati e a quelli vecchi li depositati di svanire.

Ecco perché non è facile cambiare la nostra risposta allo stress emotivo, che ci porta a reazioni molto forti e dannose come instabilità, depressione, irritabilità, logorrea, ansia, attacchi di panico.

Sono arrivato, basandomi sulla mia esperienza, a definire lo stress come un comportamento in larga misura appreso che pone le proprie basi nel modo che ci si è costruiti di vedere la vita e di gestire le critiche.

Si è emotivamente deboli quando si è dipendenti dalle conferme di chi ci circonda e ci si sente feriti se non si viene apprezzati.

In generale, chi vive questo genere di situazione è emotivamente poco intelligente. All'opposto, coloro che hanno un elevato quoziente di intelligenza emotiva si sono costruiti una salda forza interiore, una capacità di gestire le emozioni e di reggere alle pressioni esterne.

Amico del benessere n. 6

Attività fisica e ossigeno: i nemici del cancro



Quanto può vivere un uomo senza cibo? Da quattro a sette settimane. E senz'acqua? Non più di qualche giorno, a seconda delle circostanze. Senza ossigeno? Tra i due e i sei minuti.

Ecco rappresentati gli elementi essenziali per la nostra vita.

L'ossigeno è la fonte energetica più importante ma la maggior parte di noi respira in modo sbagliato, dando così origine a una mancanza cronica di ossigeno. Le sue manifestazioni vanno da svogliatezza, basso livello di zuccheri nel sangue, stanchezza, mal di testa, crampi muscolari, sonnolenza, facilità a contrarre raffreddori, cattiva postura corporea e stitichezza.

Inoltre, la mancanza di ossigeno è il terreno fertile per la produzione delle cellule tumorali. Questo, già da solo, è un motivo per impegnarsi a respirare in modo corretto.

Diamo un'occhiata ai polmoni. Si inspira dalla bocca e dal naso e poi l'aria scende per la trachea fino ai bronchi e ai bronchioli. Per respirare, il diaframma, un muscolo fibroso a forma di cupola che separa il torace dalla cavità addominale, deve potersi muovere.

Per mettere in movimento questo muscolo dobbiamo:

- **spingere in fuori la parete addominale** (respirazione addominale), creando una sorta di vuoto nell'addome in modo che il diaframma scenda; oppure
- **spingere in fuori le costole inferiori** (respirazione laterale), allargando la cavità toracica; oppure
- **respirare normalmente**. Per molti significa fare una respirazione superficiale, concentrata nella parte alta dei polmoni. Il risultato è che l'aria sul fondo non è sufficientemente pulita, portando così a un aumento dei germi, all'assorbimento di tossine e a una minore assunzione di ossigeno.

Un'altra funzione importante del diaframma è che il suo movimento verso il basso funge da massaggio per gli organi interni, che a loro volta attivano l'intestino. Pertanto la circolazione migliora e il sistema linfatico si mette in azione.

Il sistema linfatico si occupa del drenaggio, raccoglie tutti i prodotti di scarto delle cellule e, se necessario, li neutralizza in loco mediante i globuli bianchi. Le scorie vengono scaricate poi nel flusso sanguigno, dove saranno eliminate dal fegato e dalla milza. La stagnazione del sistema linfatico indebolisce il sistema immunitario e causa gravi disturbi.

A differenza dell'apparato circolatorio che usa il cuore come una pompa, il sistema linfatico è attivato dal movimento dei muscoli e dagli spostamenti del diaframma. Va da sé che una buona respirazione e il movimento sono fondamentali.

Per respirare bene è importante la postura. Esistono diverse discipline di yoga che sottolineano il valore delle posizioni del corpo (*asana*), della respirazione e della stimolazione dei vari organi. Lo yoga è perfetto per rilassarsi, un toccasana per chi

conduce una vita logorante e piena di impegni.

Willem aveva ventunanni, era al terzo anno di Medicina ed era molto interessato ai metodi di guarigione naturale. Era vegetariano da sempre. Lo conobbi a una mia presentazione a Maastricht, nei Paesi Bassi, mi raccontò della sua difficoltà a concentrarsi nello studio, del suo sentirsi spesso affaticato e di una certa facilità a contrarre raffreddori. Gli chiesi se praticasse sport e mi rispose che tutto si limitava a portare a spasso il cane e a usare la bicicletta. Gli consigliai di fermarsi ogni mezz'ora per tre minuti e di mettersi davanti a una finestra aperta a fare esercizi di respirazione addominale, iniziando la mattina appena sveglio. In inverno a petto nudo, almeno quattro volte al giorno.

Lo rividi dopo sei mesi e stentai a riconoscerlo, camminava con passo sicuro e il suo aspetto era sano e vitale. Mi disse: «Anche se non ne ero troppo convinto ho seguito i tuoi consigli e nel giro di due settimane mi sono sentito un'altra persona! Ora studiare è più facile, ho più memoria e persino l'intestino è più regolare. Grazie!»

Ecco il potere della respirazione.

Ai miei pazienti presento la particolare prescrizione di respirare profondamente tre volte al giorno. Molti mi scrutano con curiosità per capire se li prendo in giro, ma io spiego loro che dico proprio sul serio.

Questo tipo di condotta porta a un notevole incremento dei livelli di energia.

Dott. R. Martina data 12/06/93

Respirare profondamente 3 v. al giorno; ricetta ripetibile

Sig./Sig.ra.....

Luogo:

Ci sono molti modi di respirare ed è importante sapere che la scelta di uno di questi può essere un mezzo per calmarsi o per innalzare il livello di energia.

Respirazione e rilassamento

Espirate profondamente. Fate uscire più aria possibile e ispirate lentamente dal naso. Espandete il basso addome e poi i fianchi e

la cassa toracica. Trattenete l'aria finché riuscite. Espirate piano dalla bocca espellendo tutta l'aria, sentitevi completamente svuotati. Inspirate di nuovo dall'addome e riempitevi di ossigeno, trattenetelo ed espirate fino in fondo dalla bocca. Ripetete per qualche volta. Potete stare seduti o in piedi in posizione eretta. Le spalle e la schiena sono rilassate e mentre espirate tirate in dentro lentamente, ma in modo deciso, i muscoli addominali.

Ecco l'ordine delle fasi:

1. Fate uscire tutta l'aria (tirando in dentro lo stomaco)
2. Trattenete il respiro per due secondi
3. Inspirate lentamente dal naso, cominciate dall'addome, per poi procedere alle costole e al petto
4. Trattenete l'ossigeno finché potete
5. Inspirate piano ed espirate dalla bocca in modo regolare
6. Ripetete da due a cinque volte

Trovate il vostro ritmo, le espirazioni dovrebbero essere lunghe il doppio delle inspirazioni. È buona cosa combinare la respirazione con un'affermazione o una visualizzazione. Potete pensare: Ogni volta che espiro tutta la tensione esce dal mio corpo e mi sento

rilassato, e: Ogni volta che inspiro mi sento più fresco e vitale, il mio corpo è forte e sano.

Createvi affermazioni specifiche secondo i vostri obiettivi. Quando visualizzate potete, per esempio, immaginare di ispirare luce bianca che si diffonde in tutti gli organi e in tutte le cellule. E quando espirate la luce potrebbe assumere un altro colore e rimuovere tutte le tossine attraverso i polmoni e la bocca.

Questo metodo ha un effetto calmante ed è utile per tenere sotto controllo stress, paure e tensioni.

Trovate dei piccoli momenti in cui respirare in modo consapevole: potete farlo con facilità, come parcheggiare la macchina un po' più lontano e approfittate del tragitto a piedi per eseguire la respirazione. Un altro momento buono è appena prima di andare a dormire. Praticatela ogni volta che vi sentite tesi, prima di un incontro o di una riunione importante, di un discorso in pubblico o in attesa dal dentista.

La qualità dell'ossigeno è di grandissima importanza. Si possono installare sull'auto o in casa sistemi per migliorare e rinnovare l'aria. Gli ionizzatori rimuovono fino all'80% di polvere, polline, batteri e fumo di sigaretta. Inoltre emanano ioni negativi, riproducendo la stessa atmosfera che troviamo vicino alle cascate, sui monti e al mare.

Esercizio fisico

Significa invecchiare restando giovani o, se si preferisce, restare giovani negli anni.

Molti aspetti che vengono associati all'età, come la perdita del tono muscolare, aumentare di peso, avere ossa fragili o vuoti di memoria, sono in realtà imputabili ad altre ragioni. Si tratta dell'inattività fisica e mentale.

Dopo i venticinque anni, la capacità aerobica diminuisce in media del 10% ogni dieci anni. Questo parametro indica la capacità del cuore e dei polmoni di trasportare l'ossigeno ai muscoli e l'efficienza dei muscoli nell'utilizzarlo per produrre energia durante un esercizio fisico prolungato.

Un nuovo studio condotto dal NASA Johnson Space Center e dall'Institute for Aerobic Research di Dallas mostra che questo calo è reversibile e conferma che la perdita di capacità aerobica tra i trenta e i settant'anni è dovuta, per lo più, alla mancanza di esercizio fisico.

Lo studio è stato condotto su 1500 dipendenti della NASA di sesso maschile e di età compresa tra i venticinque e i settant'anni, tenendo presente la struttura corporea e le condizioni fisiche.

Si è scoperto che:

- oltre la metà della perdita di capacità aerobica è legata a cambiamenti nella struttura corporea (soprattutto un aumento della percentuale di grassi) e al calo di attività fisica. Ecco la connessione con chi fa regolare esercizio fisico: sono più snelli!
- gli uomini anziani magri e attivi sono più in forma di quelli più giovani ma in sovrappeso e meno attivi.
- se la percentuale di grasso del trentenne medio sale del 50% e l'attività fisica diminuisce (che è l'andamento generale), quando arriverà a settant'anni avrà perso il 50% della capacità aerobica. Se invece si mantiene magro e fa almeno tre ore di

esercizio fisico alla settimana (come andare in bicicletta, correre o camminare a passo svelto), a settant'anni avrà perso solo il 7%.

Conclusione: invecchiare bene non significa solo vivere più a lungo ma mantenersi sani (quello che io chiamo *qualytime*). Perché ciò avvenga bisogna mantenere, e magari migliorare, la propria capacità aerobica.

«Non esistono programmi né farmaci in grado di offrire garanzie per prolungare la qualità della vita al di là di un'attività fisica costante.»

Questa frase è stata scritta nel 1982 sul *Journal of the American Medical Association* e sono certo che resterà valida molto a lungo.

Una ricerca su 17.300 laureati di Harvard con un'età media di quarantasei anni dimostra un rapporto inverso tra l'attività fisica e la mortalità. Sono state associate alla longevità le attività vigorose, non quelle ricreative. L'esercizio fisico non vigoroso si è dimostrato benefico per altri aspetti della salute, ma non sulla durata della vita.

Prescrizione medica di attività fisica

L'esercizio fisico riduce i rischi di malattie cardiache e vascolari, infarto, diabete, ipertensione, osteoporosi, obesità, depressione. Deve essere praticato almeno tre volte alla settimana, con un battito cardiaco minimo di 120-135, e dovrebbe essere combinato ad attività aerobiche. Cominciate con dieci minuti e aumentate di cinque o dieci minuti alla settimana, finché raggiungerete la mezz'ora.

Ricordate: tutti hanno bisogno di fare esercizio fisico.

PER APPROFONDIMENTI

LIBRO IN VERSIONE CARTACEA

[ENERGY!](#)



PER APPROFONDIMENTI

PROGRAMMA AUDIO-VIDEO DI SUPPORTO E APPROFONDIMENTO

ENERGY IN ACTION!

